

## Parkour: Techniques de base

Les techniques du parkour ne représentent en aucun cas des règles fixes, elles englobent tout le répertoire moteur des sportifs. Les mouvements restent si possible naturels et personnalisés. L'efficacité dans les déplacements constitue l'objectif initial – l'esthétique se développe automatiquement avec l'entraînement, elle ne doit donc pas être évaluée.



Le parkour permet de réintroduire le mouvement naturel et instinctif. De par le vaste répertoire moteur et la haute dose d'improvisation qu'il exige, il s'enseigne dans une perspective qui privilégie le processus par rapport au produit.

Les techniques de base permettent aux jeunes de se familiariser avec cette discipline. Leur assimilation est nécessaire pour devenir un bon «traceur».

- [Techniques de base](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**